


























Schlosspark Mauerbach Aktivitätenplan KW 45 & 46

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|---|--|--|---|---------|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | <p>Wandern mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:15 Uhr Dauer: ca. 60 Minuten </p> | <p>Workout mit Christian Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 18:30 Uhr Dauer: ca. 60 Minuten </p> | | <p>Easy Meditation mit Kristina Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:15 Uhr Dauer: ca. 30 Minuten </p> | <p>Nordic Walking mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:00 Uhr Dauer: ca. 40 Minuten </p> <p>Pilates mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 11:00 Uhr Dauer: ca. 40 Minuten </p> <p>Yoga mit Tanja Treffpunkt: Hotel Rezeption Wann: 15:00 Uhr Dauer: ca. 90 Minuten </p> | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <p>Wandern mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:00 Uhr Dauer: ca. 60 Minuten </p> | <p>Easy Meditation mit Kristina Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 11:45 Uhr Dauer: ca. 30 Minuten </p> | | <p>Musikgymnasik mit Andrea Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 13:00 Uhr Dauer: ca. 30 Minuten </p> | | <p>Nordic Walking mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:00 Uhr Dauer: ca. 40 Minuten </p> <p>Pilates mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 11:00 Uhr Dauer: ca. 40 Minuten </p> <p>Yoga mit Tanja Treffpunkt: Hotel Rezeption Wann: 15:00 Uhr Dauer: ca. 90 Minuten </p> | |







Schlosspark Mauerbach Aktivitätenplan KW 47 & 48

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|--|---|---------|---|---------|
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <p>Workout mit Christian Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 18:30 Uhr Dauer: ca. 60 Minuten </p> | <p>Easy Meditation mit Kristina Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:00 Uhr Dauer: ca. 30 Minuten </p> | | <p>Musikgymnastik mit Andrea Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 13:00 Uhr Dauer: ca. 30 Minuten </p> | | <p>Nordic Walking mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:00 Uhr Dauer: ca. 40 Minuten </p> <p>Pilates mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 11:00 Uhr Dauer: ca. 40 Minuten </p> <p>Yoga mit Tanja Treffpunkt: Hotel Rezeption Wann: 15:00 Uhr Dauer: ca. 90 Minuten </p> | |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Musikgymnastik mit Andrea Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 13:00 Uhr Dauer: ca. 30 Minuten </p> | <p>Easy Meditation mit Kristina Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:00 Uhr Dauer: ca. 30 Minuten </p> | <p>Wandern mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:00 Uhr Dauer: ca. 60 Minuten </p> | <p>Workout mit Christian Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 17:00 Uhr Dauer: ca. 60 Minuten </p> | | <p>Nordic Walking mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 10:00 Uhr Dauer: ca. 40 Minuten </p> <p>Pilates mit Sabine Treffpunkt: Spa Rezeption Wann: 11:00 Uhr Dauer: ca. 40 Minuten </p> <p>Yoga mit Tanja Treffpunkt: Hotel Rezeption Wann: 15:00 Uhr Dauer: ca. 90 Minuten </p> | |



Musikgymnastik mit Andrea

Gymnastikübungen mit Musik und Spaß. Einfache Übungen für jede Altersgruppe.

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
|  | Wandern mit Sabine | Erkunden Sie die Schönheit des Wienerwaldes bei einer kurzen Wanderung und tanken dabei eine ordentliche Portion Sauerstoff. (Wir bitten um festes Schuhwerk) |
|  | Workout mit Christian | Training mit Fitnessübungen zur Auflockerung und Kräftigung des Bewegungsapparates. Rückentraining, Koordinationstraining, Gleichgewichtsübung, Dehngymnastik. |
|  | Easy Meditation mit Kristina | Entspannen Sie mit einfachen Meditations- und gezielten Atemübungen. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und den Alltag hinter sich. |
|  | Nordic Walking mit Sabine | Nach einer kurzen Aufwärmphase startet die 30 minütige Wanderung rund um die Feldwiese. Zum Abschluss wird die gesamte Muskulatur gedehnt und bewusste Atemzüge lassen Sie glücklich in den Tag starten. |
|  | Pilates mit Sabine | Sanfte Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atemtechnik sind Bestandteil dieser Trainingseinheit. Durch Anspannung und Entspannung wird die Rückenmuskulatur gestärkt und Stress abgebaut. |
|  | Yoga mit Tanja | Yogastunde mit Tanja für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene |



Liebe Gäste, wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unseren Schlosspark Mauerbach Aktivitäten. Bei Fragen zu unseren Aktivitäten stehen Ihnen unsere Spa Mitarbeiter und unsere Spa Rezeption jederzeit zur Verfügung. Gerne können Sie uns auch per Direktwahl von Ihrem Zimmer Tel: #170 erreichen.

